

**Český svaz karate Goju-ryu
Trenérsko-metodický úsek**



**Forma a prostředky ve výcviku karate - kumite
(cvičení ve dvojicích)**

Seminární práce: Školení trenérů III.třídy KARATE



Vypracoval: Vít Štencel

Oddíl: Shotokan Karate-Do Brno Husovice

Datum: 17.3.2006

Obsah

SOUHRN	3
HISTORIE KUMITE	3
DLOUHODOBÝ ROZVOJ V KARATE	4
Začátečníci - skupina 10-40let.....	4
Děti – skupina 10-16let	5
Pokročilí - skupina 16let a výše.....	6
ZÁKLADNÍ FORMY KUMITE	7
TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA NÁCVIKU KUMITE - POKROČILÍ	9
ROZPIS TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK	10
ZÁVĚR	10
LITERATURA	10

Souhrn

Forma výcviku karate představuje komplexní soubor cvičení, zdokonalující jak fyzický potenciál adepta tak i jeho duševní vyspělost. Návuk kata a kumite tvoří harmonický celek celého systému výcviku. Každý karatéka by měl postupně projít všemi formami se zaměřením na fyzický, psychický a morální rozvoj své osobnosti. V kumite to především znamená postupný přechod od řízeného boje (Yakusoku Kumite) až po volný zápas (Jiyú Kumite).

Hlavním cílem této práce je komplexní forma výuky kumite s jednotlivými a vzájemně navazujícími stupni rozvoje od začátečníka až po úspěšného závodníka ve volném sportovním zápase. Obsahem není metodika návuku a sportovní příprava, ale všeobecné aspekty jednotlivých tréninkových skupin s cílem udržení dlouhodobého rozvoje každého jedince. Poznatky a analýza vychází především z praxe oddílu Shotokan Karate-Do Brno Husovice a dostupných studií. Vzhledem ke specializaci školy karate Shotokan mohou být některé údaje vztaženy právě k tomuto stylu.

Historie kumite

Za kolébku „karate“ je považován ostrov Okinawa. „Okinawa-Te“ je mnohem blíže k čínskému „Chuan-fa“ a i tréninkové metody se od moderního japonského karate liší, jelikož zdůrazňuje především účinnost techniky. Pro Okinawa-Te je kata základem bojového umění.

Japonské karate je spojeno především se jménem Gichin Funakoshi, který v roce 1921 představil „Okinawa-Te“ u příležitosti přehlídky bojových umění v Tokiu. Mistr G. Funakoshi nakonec v Japonsku zůstal a vzhledem ke konzumnímu způsobu života Japonců vzdalujícího se od duchovních zásad, vyučoval po 20 let umírněnější a obrannou formu „Shorin Ryu“ mistra Anko Itosu. A to i přesto, že byl dlouholetým žákem mistra Anko Azato, který představoval tvrdší a bojovnější formu ovlivněnou samurajským stylem. Toto bojové umění předal mistr G. Funakoshi pouze svému synovi Yoshitaka Funakoshi, který nakonec Azatovy prvky zakomponoval do stylu Shotokan a to i přes nesouhlas svého otce.

Mistr G. Funakoshi preferoval metody výuky známe z Okinawy (kata + kata-bunkai) a dlouho nesouhlasil se zavedením formy kumite do výuky. Ovšem díky zájmu mladých Japonců o sportovní utkání, známé především z Judo, vytvořil jeho žák Masatoshi Nakayama nové formy tréninku jako jsou Gohon kumite, Sanbon Kumite, Kihon Ippon kumite, Jiyu Ippon kumite a konečně jako nejvyšší formu Jiyu kumite, volný zápas. Tím byla také nastartována dráha sportovních utkání a soutěží, se kterou se mistr G. Funakoshi nikdy neztotožnil a stáhl se do ústraní. Mistr M. Nakayama spolu s H. Nishiyama, I. Obato a dalšími v roce 1949 založil Japan Karate Association (JKA) a v roce 1955 uspořádali první celo Japonské mistrovství karate, které vyhrál Hirokazu Kanazawa.

Díky kvalitním instruktorům JKA se karate rozšířilo po celém světě a začínaly vznikat první ne-japonské asociace. V roce 1970 to byla světová organizace WUKO - World Union Karate Organisation (předchůdce WKF) a konalo se první mistrovství světa karate v Tokiu. Zde již s jasnými pravidly sportovního zápasu kumite. Kumite a jeho soutěžní pravidla prochází velmi složitým vývojem a to především díky snaze WKF zařadit karate mezi Olympijské sporty. Zápasy musí být atraktivnější, srozumitelnější široké veřejnosti a především bezpečnější. Velký důraz se klade na diváckou atraktivnost, a proto se preferují kombinace více technik, rozlišovací prvky modrých a červených chráničů, pásů apod.. Tím se také současné sportovní zápasy stávají mnohem dynamičtější a vyžadují specializovanou přípravu jednotlivých závodníků.

Dlouhodobý rozvoj v karate

Vzhledem ke komplexnosti bojového umění je potřeba dbát zřetel na dlouhodobý rozvoj každého adepta a vyvarovat se unáhlenému požadavku okamžitého výsledku. Cílem každého trenéra by měla být výchova sebevědomých a správně analyzujících jedinců, kteří v pozdějším věku budou schopni pokračovat v cestě „DÓ“ a neopustí cvičení karate po skončení závodní kariéry.

Zde lze nalézt největší problém současného sportovního karate a výchovy dětí, jelikož výsledek soutěží je brán jako hlavní motivační nástroj k udržení zájmu o bojové umění. Každý jedinec prochází během výuky psychickým, motorickým a biologickým vývojem, proto musí být kladen důraz především na všeobecný rozvoj fyzické a psychické zdatnosti spojené s morálními aspekty praktikující v „DOJO“ i mimo něj. Dlouhodobým cílem každého trenéra by měla být výchova kvalitních a zkušených ‚budoucích trenérů‘, kteří projdou komplexním rozvojem svého umění i osobnosti. Tedy ze sportovního hlediska od počátečních neúspěchů na malých soutěžích až po kvalitního závodníka na mistrovských turnajích se schopnostmi předávat své zkušenosti dalším, začínajícím adeptům.

V případě slabé podpory a výchovy jednotlivých jedinců v oblasti psychického a morálního rozvoje dochází, převážně v době výrazných životních změn, k velkému odlivu cvičenců a to nehledě na předešlé sportovní výkony. Kritickým obdobím jsou zejména změny prostředí, jako přestup na jinou školu, změna zaměstnání, sociální podmínky apod.. Schopnost adaptace je u každého jedince jiná, může trvat i několik let. S prodlužující se dobou adaptace roste také pravděpodobnost, že se jedinec k bojovému umění již nevrátí.

Kritické období mládeže:

14-16 let	základní škola -> střední škola
18-20 let	střední škola -> vysoká škola, zaměstnání
23-26 let	vysoká škola -> zaměstnání

Z praxe lze označit za nejkritičtější období kolem 18 roku, kdy kromě změny prostředí působí na jedince sociální poměry, touha po seberealizaci a novém poznání. V tomto období dochází k největšímu odlivu produktivních a schopných cvičenců, proto by měli trenéři a celý oddíl věnovat zvýšenou pozornost motivaci a sounáležitosti s danými jedinci.

Začátečníci - skupina 10-40let

Skupina začátečníků je nejrozličnější skupinou jak věkové kategorie tak i fyzických a psychických vlastností cvičenců. V podstatě se nedá definovat univerzální metodika a trenér tak musí kombinovat náplň tréninku dle aktuální skladby cvičenců, jejich schopností a situace.

Obecně lze říci, že taková skupina by se měla více věnovat všeobecné fyzické a psychické přípravě. Neustálé učení a procvičování technik karate může vést k pozdějšímu zpomalení vývoje úrovně technické vyspělosti a jakémusi ‚vyhoření‘ zájmu. Základem by měly být obecné principy chování a etiky v karate, rozvoj osobnosti a fyzických schopností.

Z hlediska ‚techniky karate‘ by se skupina začátečníků měla postupně věnovat:

- jednoduché techniky karate (postoje, údery, kopy)
- koordinace pohybu – kihon, kata
- základní a řízené techniky kumite – Gohon Kumite, Sanbon Kumite

Tréninkové jednotky by neměly být stereotypní, ale přitom by si měly zachovat jakýsi řád a návaznost, aby po určité době dokázal cvičenec sám rozpoznat své dílčí úspěchy a pokrok v cvičení karate.

Děti – skupina 10-16let

U dětí je potřeba klást důraz na systematickou výchovu a méně se soustředit na výsledek cvičení či na sportovní úspěchy. Určujícími faktory rozvoje či motivace dětí a mládeže jsou především:

- Rozvoj všestranných pohybových schopností, aby v pozdějším věku nedocházelo ke stagnaci
- Rozvoj psychického a morálního zázemí směřujícího k přesnosti, pořádku, samostatnosti apod.
- Všeobecný přehled o sportu a sportovních návycích
- Vytvoření přátelského kolektivu
- Budování pocitu sounáležitosti a hrdosti k danému klubu
- Atd.

Jedná se o období kdy lze velmi lehce vybudovat, ale také nešetrným přístupem i rozbít, pozitivní vztah ke karate, radost z cvičení a uspokojení. V tomto období vývoje mládeže je trenér příkladem, kterého cvičenci následují podobně jako své rodiče či učitele ve škole. Proto je úloha a vystupování trenéra velmi důležitá pro následující roky vývoje a chování cvičence.

Cvičení by mělo být více založené na principu pohybových her s rozvojem taktického uvažování a dobrou tréninkovou atmosférou a přátelským prostředím. Zároveň zde musí být vytvořeno prostředí pro postupný rozvoj rychlosti a síly potřebné v dalších stádiích rozvoje cvičence.

Často opomíjenou součástí tréninku je učení prohrávat a tak se první neúspěchy mohou projevat spíše apatickým přístupem cvičence, i když by měly být považovány za motivační prostředek ke zkvalitnění přípravě a zvýšení cílevědomosti.

Z hlediska techniky karate by se skupina dětí 10-16 let měla postupně věnovat dle pořadí:

- zdokonalování základní techniky kihon
- kombinace technik a koordinace prostorového pohybu v kata
- základní a řízené techniky kumite – Gohon Kumite, Sanbon Kumite
- vyšší formy kumite – Kihon Ippon Kumite, Kaeshi Ippon Kumite, Jiyu Ippon Kumite

Jiyu Ippon Kumite lze považovat za nejvhodnější formu kumite pro skupinu dětí z hlediska dlouhodobého rozvoje. Bohužel dnešní soutěžní řád neumožňuje řízené zápasy s porovnáním preciznosti a tvrdosti provedení. Sportovní zápasy dětí kopírují pravidla volného zápasu dorostenců, juniorů a seniorů. Často se tedy klade důraz na přípravu k volnému zápasu a to i přesto, že tato skupina není ve stádiu, kdy dokáže pochopit detaily fyzikálních zákonů, má dostatečnou svalovou dispozici k hraničnímu provedení technik, vhodné motorické, psychické návyky apod.. Provedené techniky jsou tak především prováděny na úkor kvality. To také často vede k dlouhodobým zraněním, jelikož fyzické předpoklady a svalová hmota cvičenců není schopna podobnou zátěž zvládnout. Proto je důležité, aby trenér rozlišoval jednotlivá stadia vývoje a technickou vyspělost jedinců a sám rozhodl, zda by soutěžní kariéra v některých případech neměla odstartovat o pár měsíců či let později.

Pokročilí - skupina 16let a výše

Skupina pokročilých cvičenců již má vytvořeny základy pro zvládnutí náročnější metodiky tréninku a zároveň věková kategorie 16-30 let je předurčena k maximálním tréninkovým a soutěžním výkonům s kombinací rychlosti, dynamičnosti a síly.

Tzv. růstový či zdokonalující trénink by se měl z hlediska fyzické a psychické přípravy soustředit na:

- koordinaci náročnějších pohybů, zlepšení pohyblivosti
- harmonický vývoj svalstva (posilování, protahování)
- zvyšování vytrvalosti zátěže
- zvýšení výbušnosti, dynamiky a rychlosti
- zlepšení reakcí, správné časování technik
- zvládnutí taktiky zápasu – analýza soupeře
- podporu osobnosti, samostatnosti a schopnost prosadit se
- vývoj správného poměru sebevědomí a sebekritiky
- koncentraci, přesnost, harmonii pohybu apod.

Tato skupina patří k rizikovým z hlediska odlivu, jelikož cvičenci procházejí životním vývojem a změnami od dětského, postpubertálního věku až k dospělosti. Např. v případě vysokoškolského studenta se trenér setká hned se třemi životními změnami, které představuje přechod na střední školu, vysokou školu a do zaměstnání, včetně období požadavku samostatnosti a seberealizace jedince. K udržení kvalitní výkonnosti, popř. jen zájmu o karate, je zapotřebí značná dávka motivace a vhodného přístupu, který může být často velmi individuální.

Z hlediska techniky karate by se skupina pokročilých 16-30let měla postupně věnovat:

- náročnější kombinace techniky kihon
- vyšší kata a kata-bunkai
- základní a řízené techniky kumite – Jiyu Ippon Kumite, Okuri Jiyu Ippon Kumite, Happo Kumite, Kumite Kata
- volný sportovní zápas – Jiyu Kyogi Kumite

Volný sportovní zápas je vrcholem přípravy každého adepta, ať už specializujícího se na kata či kumite. Sportovní zápas v současné době nahrazuje reálný boj a prověřuje jak psychickou tak i fyzickou stránku zápasníka. Má přesně stanovená pravidla, je dynamický a velmi náročný. Proto musí posloupnost tréninkových jednotek splňovat požadavky komplexního rozvoje každého jedince, od morálního a psychického zrání přes taktiku boje, fyzickou přípravu a technickou vyspělost.

Sportovní zápas vytváří jedinečnou možnost prověrky výkonu adepta, praktikujícího karate, v mezích pravidel. Důležitá je rozmanitost protivníků, aby se cvičenci naučili reagovat na odlišné styly zápasů a tak rozvíjeli své schopnosti. Stagnačním nebezpečím lze označit také např. cvičení pouze uvnitř uzavřeného okruhu spolucvičenců (v rámci klubu, malé asociace apod.), jelikož nedochází k vývoji, ale pouze k zprůměrování výkonu.

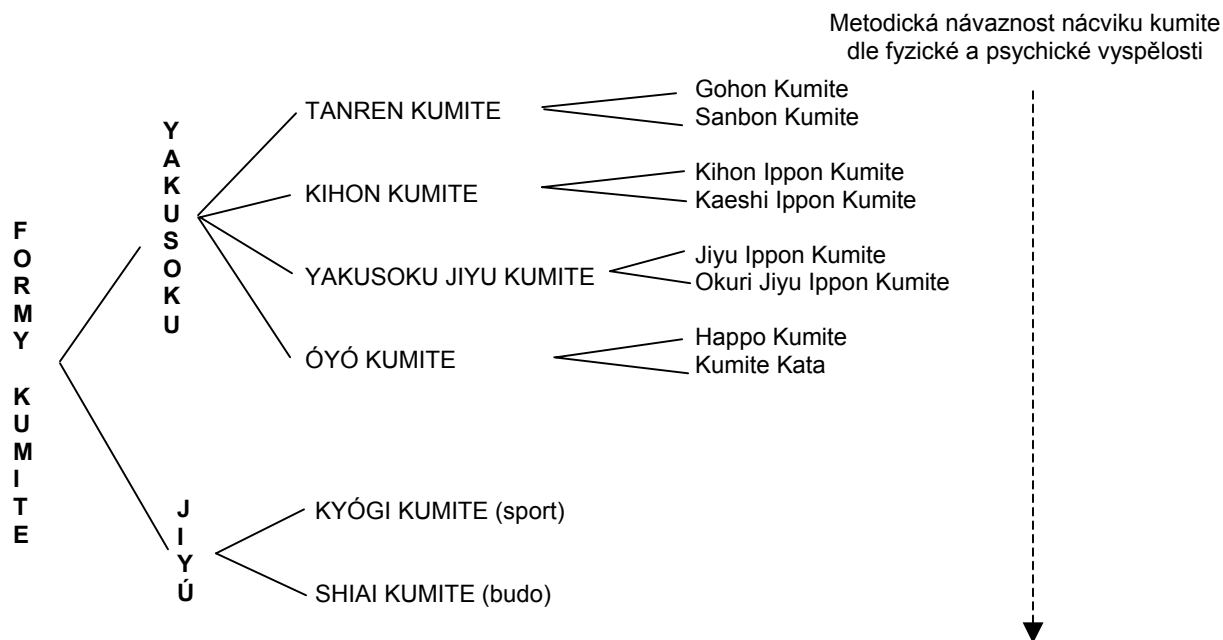
Starší kategorie cvičenců (nad 30let) vyhledává v cvičení karate především sebeuspokojení, fyzickou zátěž a harmonii ducha a těla. U těchto cvičenců je většinou kladen důraz na účinnost a rozmanitost techniky, která není ohraničena pravidly sportovního zápasu, tzv. Shiai Kumite (Budo Kumite).

Základní formy kumite

Existují tři základní formy rozvoje karate: kihon-ido, kata a kumite. V kihon-ido a kata se cvičenec učí a procvičuje široké spektrum technik a pohybů vůči imaginárnímu soupeři. Základním účelem tohoto cvičení je zafixování a zautomatizování správných pohybových návyků tak, aby ani dlouhodobým tréninkem či v kritické situaci nemohlo dojít ke zranění cvičence. Samozřejmě nelze opomenout ani procvičování výbušnosti, tvrdosti, správného dýchání atd..

V kumite se učí aplikovat tyto techniky v boji proti jednomu či více reálných útočníků. Lze tedy říci, že kumite je skutečnou praxí, proto všechny formy tvoří harmonický celek rozvoje každého karatěky.

Poměr jednotlivých forem se u každého jedince mění v rozmezí celoživotního tréninku karate. Především mladí adepti většinou preferují závodní formu kumite (Kyógi Jiyú Kumite), která v pozdějších letech přechází do fáze bojové formy (Shiai Jiyú Kumite) s důrazem na aplikaci a správnost provedení kata.



Obr.1 Formy kumite

Formy kumite lze obecně rozdělit na řízenou, předem definovanou formu (Yakusoku Kumite) a na volný zápas (Jiyú Kumite).

Yakusoku Kumite – techniky a kombinace jsou předem stanoveny

Tanren Kumite – cílem je získat především fyzickou (MIGAMAE), ale také mentální (KIGAMAE) technickou způsobilost pro cvičení ve dvojicích, včetně správného dýchání, pohybu, časování a provedení základních technik.

Gohon Kumite – základní tréninková metoda k rozvoji útočných a obranných technik, založená na opakování technik v základních postojích.

Sanbon Kumite – komplexní tréninková metoda navazující na Gohon Kumite s důrazem na časování a rozvíjení schopnosti obránce, který se soustředí především na chování protivníka (dýchání a pohyb) - kontinuální kombinace útočných technik JÓDAN, CHUDAN, MAE GERI

Kihon Kumite – procvičování různých postojů při provádění základních technik karate, příznačné pro toto kumite je, že se dynamicky nemění vzdálenost mezi obráncem a útočníkem, útoky probíhají z místa, postoje jsou fixní, bez klouzavého pohybu.

Kihon Ippon Kumite - procvičování úhybů, přechodů (SABAKI), různých postojů a základních technik (KIHON) s důrazem na ZANSHIN (uvědomění), SAHÓ (etiketu) a YOMI (bystrost).

Kaeshi Ippon Kumite – kombinace útoku a obrany (útočník je v konečné fázi obránce) s důrazem na procvičování správného časování a přesunů.

Yakusoku Jiyu Kumite – více realistická forma kumite bez jasného časování, vzdálenosti mezi soupeři apod.. Především k procvičování TAI SABAKI, TEN SHIN, MAAI (vzdálenost). Útočník si musí před výpadem připravit správnou pozici, včetně vzdálenosti.

Jiyú Ippon Kumite – kombinace jednoduchých útočných technik z volného postoje s důrazem na účinnost. Obránce procvičuje správnou reakci bloku a protiútok. Jeden útok, obránce blok a kontra-technika.

Okuri Jiyú Ippon Kumite – provedení podobné Jiyú Ippon Kumite, útočník po prvním útku pokračuje útokem druhým, bez varování (OKURI=vrátit, pokračovat). Cvičení rozvíjení schopnosti obránce, který musí být připraven na kombinaci útoků.

Óyó Kumite - slouží k rozvoji sebeobraných schopností v souboji s více protivníky
Happo Kumite - kombinace technik ve volném postoji simulující reálný útok více protivníků. Rozvoj sebeobraných schopností. Obránce blokuje a kontruje útoky proti 8 protivníkům, kteří jsou v kruhu rozestaveni kolem obránce (HAPPO=8 směrů).

Kumite Kata – kombinace útočných a obranných technik v harmonickém celku, často praktikující mezi dvěma cvičenci v podobné formě jako „KATA“.

Jiyú Kumite – volný styl zápasu z volného postoje, nejvyšší forma kumite

Kyógi Kumite – „sportovní“ zápas, s přesně definovanými pravidly a bodováním. Vyznačuje se především rychlostí a dynamičností. Cvičenci tak rozvíjejí schopnost rychlé reakce a prověřují tak svou mentální a fyzickou připravenost.

Shiai Kumite – „budó“ zápas, který sice nemá řízená pravidla, ale cvičenci musí mít techniku plně pod kontrolou. Uroveň a tvrdost provedení musí být v souladu se schopnostmi cvičenců. Cvičenci rozvíjejí tvrdost a účinnost komplexních technik v karate.

Tréninková jednotka nácviku kumite - pokročilí

Počet a náplň tréninkových jednotek musí odpovídat struktuře, úrovni a cíli přípravy. Většina standardních cvičenců není schopna pravidelné účasti na více než 2 tréninkových jednotkách týdně. Vyšší počet tréninkových jednotek způsobuje rozčlenění základní skupiny s tím, že průměrná účast cvičence nepřekračuje 2 jednotky týdně a vytvářejí se nepravidelné podskupiny. Taková situace často neumožňuje dodržovat tréninkový plán, jelikož je celkový růst skupiny nekonsistentní.

Z dlouhodobého rozvoje cvičence je důležitá všeobecná příprava, vyšší forma karate, rozvoj fyzických a psychických schopností jedince apod.. Stereotypní forma tréninku vedoucí k jedinému cíli 'úspěšné účasti na turnajích' vede v pozdějším období ke stagnaci cvičence a velmi pravděpodobným ukončením kariéry karate.

Současná struktura cvičenců, úroveň a zodpovědnost k pravidelné účasti na tréninkové jednotce vede k rozložení týdenního cyklu na 2 základní pilíře s všeobecným rozvojem základů karate a se specializací na sportovní zápas celé skupiny. Pro závodníky je vytvořena třetí tréninková jednotka se specializací na soutěžní přípravu s prokládanými tréninkovými bloky v posilovně.

Tato nová struktura má zajistit harmonický rozvoj jak soutěžní formy cvičenců, tak i všeobecných základů zajišťující stabilní dlouhodobý růst.

Pondělí - celá skupina - všeobecný rozvoj karate (Yakusoku Kumite, Kata, Kihon-Ido)
 Středa - celá skupina – základy sportovního zápasu (Kyógi Kumite)
 Pátek - speciální příprava závodníků

Obecná struktura 2 hodinové tréninkové jednotky – každá tréninková jednotka je dělena do 5 bloků, jejichž náplň se liší dle tréninkového tématu.

18.30-18.45 Úvodní část

- zahájení tréninkové jednotky, úvod
- lehké rozcvičení (volný běh, uvolnění krční páteře, lokty, ramena,..)

18.45-19.15 Přípravná část

- Dynamická rozvíčka s prvky základních technik, protažení (Kihon-Ido, výpady z kamae, bloky, kombinace, lehký sparing, protahování,..)

19.15-20.01 Hlavní část

- Rozvoj technické a taktické zdatnosti (nové techniky, kombinace, pohyb, taktika)
- Fixování návyků (opakování technik, kumite ve dvojicích,..)
- Rozvoj výbušnosti a dynamiky (starty, výpady, švihadlo, expandér,..)

20.00-20.15 Utužovací část

- Posilovací/Vytrvalostní cvičení (nářadí, kruhový trénink, ...)
- Utužování těla

20.15-20.30 Závěrečná část

- Uvolnění, uklidnění organismu (dýchací kata, ..)
- Protažení
- Zhodnocení tréninku, psychologické povzbuzení

Rozpis tréninkových jednotek

Pondělí	17.00-18.30	začátečníci	18.30-20.30	pokročilí
Středa	17.00-18.30	děti	18.30-20.00	pokročilí
Čtvrtek	17.00-19.00	začátečníci		
Pátek	17.00-18.30	děti	18.30-20.00	pokročilí

Závěr

V případě rozličné úrovně cvičenců je velmi náročné vyhovět v rámci dlouhodobého tréninkového cyklu všem potřebám a požadavkům. Proti sobě stojí zájem a rozvoj soutěže chtivého, velmi úspěšného jedince a harmonický rozvoj celé tréninkové skupiny. Proto je tréninkový plán a struktura koncipována spíše univerzálně s cílem připravit kvalitní podklad k rozvoji všech cvičenců na krajské a republikové úrovni.

Literatura

- [1] Karate – Učební texty pro trenéry III. a II. tříd, P.Král a kolektiv, ČSKe 2004
- [2] Trénování dětí a mládeže, G.Jedlizcka, OKB
- [3] SKI Kumite Kyohan, H.Kanazawa, Japan 1987
- [4] Dynamické Karate, M.Nakayama, Naše vojsko, 1994
- [5] Tradice Karate, W.Lind, Comenius, 1996